

# ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

УДК 372.879.6  
ББК 426.75-243

ГРНТИ 77.03.07

Код ВАК 13.00.01

**Патрушев Станислав Олегович,**

аспирант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: [dneprovsergey@gmail.com](mailto:dneprovsergey@gmail.com).

**Днепров Сергей Антонович,**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры профессиональной педагогики и психологии, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11, к. 0-201; e-mail: [dneprovsergey@gmail.com](mailto:dneprovsergey@gmail.com).

### ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТРАВМООПАСНОСТИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** акробатические движения; акробатика; травмоопасность; виды спорта; спортивная гимнастика; художественная гимнастика.

**АННОТАЦИЯ.** Практически любой вид спорта в большей или меньшей степени травмоопасен, так как связан с большими психическими и физическими нагрузками в непривычных условиях. Существует несколько составленных медиками и физиологами рейтингов травмоопасности различных видов спорта. Эти классификации различаются в деталях, но практически в каждом списке на первых местах оказываются спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика, хоккей, футбол, лыжный спорт, танцы. Некоторыми из этих видов спорта ребенку до 10–12 лет заниматься нельзя, но для занятий другими видами в соответствующих учреждениях набор ведется с 3–4 лет. Особое значение имеет травмоопасность в акробатике. Упражнения из этого вида спорта включены практически во все учебные программы по физическому воспитанию детских садов, школ, училищ, техникумов и вузов – это различные перекаты, кувырки, перевороты, позы равновесия, стойки, мосты, шпагаты и отдельные парные и групповые упражнения.

Умения и навыки, приобретенные на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и применимостью в самых неожиданных, как спортивных, так и жизненных ситуациях. Так, например, все люди без исключения должны овладеть умениями автоматизированного выполнения перекатов, кувырков и падений. Это наиболее результативный и эффективный способ предупреждения травматизма на улицах в гололед, в спортивных единоборствах и в тех видах спорта, где возможны падения. Диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны людям любого возраста и подготовленности, а парадоксальная необычность, новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся. Несмотря на то что юные спортсмены и родители детей, занимающихся акробатикой, должны осознавать, что травмы неизбежны, тренеры и инструкторы должны формировать у детей представления о травмоопасных акробатических номерах и тем самым снижать подверженность опасности, а для этого необходимы исследования в области борьбы с травмоопасностью в акробатике. В свете этого опыт, приобретенный в спорте и тренерской работе, имеет особое значение.

**Patrushev Stanislav Olegovich,**

Post-graduate Student, Russian State Vocational-Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Dneprov Sergey Antonovich,**

Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Professional Pedagogy and Psychology, Russian State Vocational-Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

### FORMATION OF RISK PERCEPTION OF AEROBATICS AMONG CHILDREN AGED 6-8

**KEYWORDS:** aerobatics; aerobacy; risk of injury; kinds of sports; artistic gymnastics; calisthenics.

**ABSTRACT.** Almost any sport is dangerous, as it is connected with serious psychological and physical stress in unusual conditions. There are several ratings of injury risk in different sports made by doctors and physiologists. These ratings differ in certain details, but in almost all of them artistic gymnastics, calisthenics, sports aerobatics, sports aerobics, hockey, football, skiing and dancing take the first places. Some of these sports are not suitable for children under 10-12, while the others are suitable for children of 3-4 years of age. Special emphasis is laid on injuries in aerobatics. Exercises of this kind of sport are included in almost all PE programs for kindergartens, schools, vocational colleges, technical schools and universities. Among these exercises are: rolls, rolls over, cartwheels, balance and poise, handstands, crab position, splits and some doubles and group exercises.

The skills acquired in aerobatics are of great importance for the future life, as they may be useful not only in sport, but also in many other situations. For instance, all people should be able to roll, balance and fall. These skills will prevent them from injuries in winter when it is slippery, or when they do such sports as

martial arts. The difficulty and range of acrobatics are diverse: the simplest exercises are suitable for people of all ages and physical conditions; the variety and novelty of the exercises guarantee involvement. In spite of the fact that young acrobats and their parents should know that the injuries are inevitable, trainers and instructors should explain the children which exercises are the most dangerous to make the children more careful and thus reducing the risk of injuries. No doubt it is necessary to study ways to reduce risk of injuries in acrobatics. The experience of sport and training is essential.

**П**рименение акробатических упражнений в таких сложнокоординационных видах спорта, как художественная гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, фигурное катание, акробатические прыжки на лыжах с трамплина, акробатический рок-н-ролл, позволяет существенно ускорить процесс обучения и тренировки выполнения сложнейших элементов соревновательных программ и способствует дальнейшему освоению более сложных упражнений во многих видах спорта. Развитие ловкости, гибкости и смелости средствами акробатики положительно влияет на спортивные результаты в легкоатлетических прыжках и метаниях, способствует совершенствованию техники в спортивных играх, помогает росту мастерства борцов, в том числе занимающихся восточными единоборствами, а также альпинистов и горнолыжников.

Акробатическая подготовка занимает важное место в ряде профессий. Например, акробатика преподается в хореографических и театральных училищах. К. С. Станиславский, разрабатывая методику подготовки драматических артистов, придавал большое значение занятиям акробатикой [16, с. 27]. Учащиеся цирковых училищ независимо от выбранного жанра (их насчитывается 93, а к акробатике относится 32 жанра) в обязательном порядке занимаются всеми видами акробатики. Всестороннее физическое развитие, которое дает акробатика, позволяет будущему артисту цирка успешно осваивать и другие жанры, например, гимнастические номера и эквилибристику.

Большое внимание акробатическим упражнениям уделяется при подготовке летчиков, космонавтов, парашютистов, планеристов и десантников. Многочисленные исследования показали влияние акробатической подготовки на успешность овладения специальными навыками при обучении монтажников-высотников, маляров и работников других специальностей, в которых требуется смелость, ловкость и высокая степень координации рабочих действий [16, с. 54].

Акробатические упражнения занимают значительное место в подготовке гимнастов, прыгунов в воду, батутистов, фигуристов, артистов цирка, балета и др. Разучивание акробатических элементов различ-

ными спортсменами, в том числе профессионалами, должно проводиться на высоком техническом уровне, систематически и круглогодично. С этой целью для каждой из перечисленных спортивных дисциплин обязательно запланированы специальные занятия акробатикой, а другая часть занятий отводится тренировкам в соответствии с избранным видом спорта [13, с. 18]. Однако в процессе занятий акробатикой нередко травмы: ушибы, вывихи и переломы, в том числе такие тяжелые, как перелом позвоночника. На всех без исключения занятиях надо стремиться обеспечить полную травмобезопасность учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Стремление к полной травмобезопасности на занятиях с детьми в любом выбранном ими виде спорта является крайне актуальным и необходимым аспектом в работе каждого тренера, которому необходимо учитывать важнейшее противоречие в своей работе: для достижения высоких результатов на спортивной арене необходимо помогать юному спортсмену в разучивании и показе как можно более сложных элементов, однако в процессе их изучения невозможно полностью исключить появление страха, травмы на занятии и во время соревнований. Несоблюдение правил подготовки может повлечь за собой увеличение вероятности получения травмы или растяжения. Особенно это актуально в процессе занятий с детьми на начальных этапах тренировки по акробатике.

Необходимо снижать травмоопасность занятий акробатикой, сочетая как позитивный, так и негативный опыт спортсменов и данные научных исследований. К сожалению, в науке о спорте недостаточно исследований травмоопасности. Так, А. И. Белозов и С. А. Днепров в совместной работе изучили разновидности чувства страха, который возникает у юных спортсменов в процессе занятий акробатикой [2]. Ю. А. Попадюха и Ж. С. Полтавец занимались средствами физической реабилитации и профилактикой повреждений позвоночника у спортсменов, специализирующихся на художественной гимнастике [17]. Ю. В. Нечушкин, Л. Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев и Г. Г. Уляева в работе, посвященной методам клинической и специальной психологии, исследовали различные, в том числе и травматические психические состояния и

переживания спортсменов в послесоревновательный период [16]. Н. А. Зязина и Н. О. Николаева сравнивали поведение девушек в спорте и балете: пищевые предпочтения, отношение к своему телу, межличностное взаимодействие и личностную компетентность [9].

К сожалению, пока не изучена взаимосвязь чувства страха и травмоопасности, не предложена методика снижения травмоопасности у акробатов и гимнасток, нет исследований, обосновывающих способы выхода из различных психических состояний и преодоление негативных переживаний спортсменов. Мы считаем, что противодействие травмоопасности надо начинать с борьбы против страха.

Победу над страхом в любой сфере жизни Н. А. Бердяев считал духовной задачей человека, так как, по мнению философа, человеческое общество построено на страхе, который переживается как страдание – он и есть боязнь страдания. Поскольку страх уничтожает достоинство человека, достоинство свободного духа, то надо его сознательно преодолевать и достигать бесстрашия [3, с. 47]. Признаки проявления чувства страха у каждого отдельного человека субъективно окрашены и представляют собой устойчивую поведенческую систему. Иными словами, у каждого человека чувство страха имеет свои проявления, знание которых облегчает его понимание. Формы выражения страха могут передаваться из поколения в поколение и быть, таким образом, наследственными [20, с. 163].

Таким образом, в теории и практике физической культуры наработано много способов преодоления чувства страха и воспитания в страховенных ситуациях волевых качеств, обратных страховенным [2, с. 87]. Исследователи считают, что развитый интеллект человека, высокий уровень сформированности аналитического мышления, высокое духовное развитие значительно снижают чувство страха и даже предотвращают его [11, с. 25].

Основные причины появления чувства страха у юных спортсменов на начальных этапах тренировочного процесса связаны с тем, что дети не способны, не умеют, не могут осознанно готовиться к возникновению страховенной ситуации и, самое главное, действовать при ней [2, с. 45]. Их пугает новизна, необычность и особенно внезапность возникновения страховенной ситуации. К причинам появления чувства страха может быть также отнесена сверхсильная мотивация, вызывающая соответствующее волнение либо повышенное напряжение или разрядку напряжения в виде возбужде-

ния в форме радости, смеха, слез и т. д. [13, с. 45].

Чувство страха перед физическими упражнениями имеет свою специфику. Оно включает в себя три компонента.

#### **Основные компоненты образования чувства страха**

1-й компонент. Чувство страха перед предметом и объектом физкультурной деятельности: перед водой, пространством, препятствием перед ногами, руками [2, с. 45].

2-й компонент. Чувство страха перед технической стороной выполнения физического упражнения, так называемый операционный страх [там же, с. 45].

3-й компонент. Чувство страха перед людьми: товарищами, учителями, зрителями, болельщиками и т. д.; это страх быть осмеянным, получить неодобрение, стать отверженным [там же, с. 45].

Все три компонента сливаются в единое чувство страха. Некоторые компоненты взаимно гасят друг друга из-за явления интерференции (взаимного наложения). Компоненты чувства страха находятся в очень сложном взаимодействии. Бывает, что хорошее владение техникой выполнения двигательного действия приглушает чувство страха перед действием с предметами и объектами этих действий, но усиливает страх перед негативной реакцией человеческого окружения [2, с. 45]. Между тем психиатры утверждают: страх нередко возникает от головных болей, т. е. прямо в голове [4, с. 530]. Ими же отмечается запоздалое, после разрешения страхообразующей ситуации, проявление страха [19, с. 227].

Врачи-клиницисты утверждают, что подчас достаточно одного переживания чувства страха на занятиях физической культурой для сильного душевного потрясения, расстройства пищеварительного тракта, длящихся потом продолжительное время [10, с. 50]. Необходимо отметить, что страх по силе своего эмоционального проявления может довольно быстро перерасти в панику, а паника – это переоценка опасности ситуации; это поведенческий акт, основанный на страхе и полной дезинформированности о возможностях выхода из конкретной ситуации. Поддавшись панике, юный спортсмен утрачивает всякие представления о цели деятельности, у него возникает упадок морально-психологических сил, боевого духа, он утрачивает способность рационально взаимодействовать с внешним миром, становится сильно внушаемым [12, с. 133].

Многие исследователи проблемы страха отмечают, что богатство духовной жизни человека усложняет мотивы его поступков и

вызывает борьбу мотивов, как правило, борьбу чувства страха и чувства личного долга, которое прививается с самого раннего возраста [18, с. 205].

Для предотвращения чувства страха у юного спортсмена специалисту (тренеру) необходимо разработать новую технологию проведения занятий по избранному виду спорта. При ее разработке обязательно должно учитываться, что физические нагрузки сами по себе обладают успокаивающим свойством, помогают переносить нервные срывы, душевные травмы [7, с. 177]. Они пробуждают энергию, внимание и изобретательность [6, с. 124].

При этом необходимо учитывать, что формирование волевых качеств у юного спортсмена проходит не абстрактно, а дифференцированно, т. е. по отношению к какому-то одному упражнению или действию. Воля направляет деятельность юного спортсмена на достижение цели, приложение усилий к принятию решения и его выполнению, обуславливает наличие плана действия, усиленное внимание к данному действию и преодоление самого себя [15, с. 358–359]. Волевые качества многочисленны. Их принято подразделять на личностные (активность, эмоциональная устойчивость) и нравственно-волевые качества, связанные с характером и проявляющиеся в виде черт характера (смелость, решительность, безбоязненность, храбрость, мужество, инициативность) [15, с. 361–362].

Инициатива – это одна из сторон в воспитании воли, которая заключается не в простом действии по мере необходимости, вызванной указаниями или традициями, а в действиях, глубоко осознанных, с элементом особого желания, с проявлением находчивости и творчества для достижения цели [1, с. 45]. Существует так называемая специфическая смелость. Она базируется на получаемых учеником в результате выполнения опасных упражнений впечатлениях, закладывающихся в больших полушариях коры головного мозга в виде пластического потенциала, на котором основывается способность коры мозга творчески комбинировать и конструировать соответственно ситуациям формы поведения, проявляющие кортикальную адаптацию в данных условиях [2, с. 50–51].

В свете вышеописанного в первую очередь для снижения травмоопасности необходимо научить юных спортсменов преодолевать чувство страха перед выполнением самых травмоопасных элементов, так как оно вызывает следующие виды опасности.

1. «Сужает» сознание – горизонт восприятия действительности, необходимый для подготовки и выполнения травмоопасных

элементов. Способствует появлению боязни перед сложными, недостаточно разученными или полужабытыми элементами. Так, например, в процессе подготовки к выполнению сложного и опасного элемента программы ощущения и восприятие юного спортсмена невольно фиксируются либо на самой опасной фазе упражнения, либо, что бывает чаще, на возможных последствиях травмы. Поэтому от тренера требуется инструкторно-методическое «подведение» к этому упражнению, которое представляет собой мотивацию в виде объяснения и даже доказательства достаточной подготовленности юного спортсмена к выполнению травмоопасного упражнения.

2. Приводит к неправильному выполнению упражнений: к сокращению *амплитудности*, неполной *фазности*, неправильной последовательности в процессе выполнения элементов и скованности в движениях. Все это само по себе травмоопасно, так, например, недостаточный импульс, не «накопленный» в результате некачественной подготовки к травмоопасному движению, такому как сальто (прыжок с передним вращением, задним и боковым вращением тела), представляет серьезную угрозу для здоровья юного спортсмена.

3. Способствует «раздумьям» перед началом и в процессе выполнения запланированного элемента, что может привести к травме.

Теперь рассмотрим причины усиления травмоопасности акробатики. В результате изучения травмоопасности на занятиях по акробатике с юными спортсменами мы вывели четыре основные причины и предложили несколько подводящих упражнений для их устранения. Подводящие упражнения – это виды элементов задания, которые облегчают разучивание сложного упражнения и образуются путем разбития его на основные фазы с целью изучения, освоения и приобретения навыка правильного его выполнения.

**Во-первых**, на усиление травмоопасности очень сильно влияют отступления от режима, например, режима сна и отдыха или питания. В результате усталости, переутомления или голода спортсмены оказываются в состоянии «рассеянного внимания», в котором особенно юные спортсмены склонны совершать ошибки, что чаще всего приводит к травмоопасным ситуациям или даже к травмам. Поэтому на учебно-тренировочных и лагерных сборах, когда занятия проводятся два раза в день, рекомендуется проводить только одну тренировку по акробатике, а другую – по избранной спортивной специализации. Такие занятия проводятся аналогично тренировкам

акробатов, в полном соответствии с возрастом и психологической и физической подготовленностью юных спортсменов. Сокращение интервалов между тренировками приводит к росту травмоопасности.

**Во-вторых**, для снижения травмоопасности продолжительность проведения тренировочных занятий должна соответствовать основной спортивной специализации и плану изучения новых акробатических элементов и соединений между ними. Увеличение продолжительности занятия ведет к повышению травмоопасности для спортсмена в связи с быстрым накоплением усталости во второй половине тренировки, приводящим к потере контроля над сознанием, восприятием последовательности, амплитудности и «фазности» движений. Все это в последующем может привести к проявлению негативных процессов у юных спортсменов, например к специфическому виду страха перед возрастающим объемом тренировочной нагрузки. В состоянии утомления резко снижается способность противостоять травмоопасной ситуации и травме. Существенно снижается способность к осознанному и самостоятельному выходу из травмоопасного состояния.

В зависимости от локализации структур, изменения в которых приводят к уменьшению работоспособности, механизмы утомления делятся на центральные и периферические. В случае ведущего значения центральных механизмов в развитии утомления снижение работоспособности (например, при работе с максимальной мощностью) происходит вследствие понижения уровня функциональной активности нервных структур, управляющих деятельностью мышц и их вегетативным обеспечением. При физической работе большой длительности утомление возникает из-за изменений в деятельности вегетативной нервной и эндокринной систем. Следствием этих изменений являются снижение скорости доставки кислорода к работающим

мышцам и ухудшение эффективности энергообмена [21, с. 69–71]. Для того чтобы исключить период утомления, тренировочное занятие не должно длиться дольше 30–40 мин в первой половине основной части тренировки, а на повторение упражнений не должно отводиться больше 20–30 мин в середине или в конце тренировки [13, с. 125].

**В-третьих**, на повышение травмоопасности влияют слишком большие промежутки между тренировочными занятиями. Происходит забывание усвоенной в процессе разучивания упражнения правильной последовательности алгоритмической технологии выполнения действий спортсмена. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается [5, с. 341].

**В-четвертых**, для снижения травмоопасности на занятиях следуют уделять особое внимание соблюдению режима сна. Сон – это сложный процесс, который протекает под действием особых гормонов и сам по себе оказывает влияние на гормональный фон человека. Если сна не хватает, эти механизмы нарушаются. Весьма заметные перемены происходят с процессами образования и использования серотонина – гормона счастья, радости и спокойствия. Постоянное сокращение сна у спортсмена влечет за собой неадекватное оценивание реальности и может привести к потере ориентации в пространстве.

**Причины повышенного травматизма у спортсменов**

В процессе индивидуальной работы спортсмена	В процессе работы тренера
Проведение занятий без тренера (преподавателя)	Нарушения техники безопасности во время тренировочного процесса. Пример – присутствие на тренировке юных спортсменов с гаджетами
Неорганизованные переходы или бесцельные хождения	Неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале
Отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям	Нарушение правил организации занятий
Отсутствие страховки и режима тренировки	Недостаточное материально-техническое обеспечение занятий
Нарушение врачебных требований и гигиенических условий	Форсирование подготовки юных спортсменов, приводящее к чрезмерным нагрузкам
Отмена двигательного действия спортсмена на определенной стадии в момент исполнения элемента «Раздумывание»	Неумение тренера (преподавателя) обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых
Отсутствие разминки или неправильное ее проведение	Недооценка систематической и регулярной работы над техникой, обеспечивающей травмобезопасность
Самостоятельное выполнение сложных, незнакомых упражнений	Включение в тренировку упражнений, к которым юный акробат не готов из-за слабого развития техники, физических качеств или утомления

У юных спортсменов-акробатов, занимающихся парными и групповыми упражнениями, в процессе выполнения стоек, стойки на одной руке, затяжек, групповых поддержек, групповых бросков, заданий на удержание равновесия часто образуются различные патологические состояния, например болезненное отклонение от нормального положения позвоночника вследствие выполнения акробатических упражнений, что также относится к возможным причинам травм.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает психологическую подготовку и «разогрев» опорно-двигательного аппарата для того, чтобы он выдержал специфические нагрузки. Если разминки не будет или она будет кратковременной, то возникающее во время тренировки перенапряжение мышц, в которых отдельные волокна готовы к сильным напряжениям, а остальные – нет, серьезно ухудшает кровообращение, приводит к болезненным, но не опасным для жизни и здоровья травмам. Однако у юных акробатов могут возникнуть охранительные реакции и образоваться отрицательные трофические рефлекс [14]. Как следствие, развившаяся местная дистрофия мышечной ткани резко снижает ее сокращаемость, сопротивляемость растяжению, в результате чего даже незначи-

тельное механическое воздействие может вызвать очень сильную травму – разрыв мышцы [14]. Чтобы избежать перенапряжений, необходимо проводить разминку с учетом законов управления движениями. С этой целью следует начинать с упражнений, в которых мышцы выполняют динамическую работу преодолевающего и уступающего характера.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру, интенсивности, «амплитудности» и «фазности» движений с постепенным нарастанием усилий служат для спортсмена профилактикой от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом надо уделять укреплению мышц живота и спины, плечевым, лучезапястным, мышцам голеностопных и коленных суставов, которые повреждаются чаще, чем остальные группы мышц.

Обоснуем основные требования к процессу страховки и оказания помощи тренером при обучении спортсмена акробатическим упражнениям для предотвращения травм. Страховка – готовность тренера (страхующего) в случае неудачного выполнения упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение

выполняется успешно, то страхующий исполнитель не касается. Оказание помощи – прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. В процессе обучения помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде подводки, толчка, поддержки и подготовки к самостраховке. Подводка – способ, при котором акробаты поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части. Толчок применяют, чтобы существенно увеличить фазу полета, придать больше импульса вращению в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка – прием, который наиболее часто применяется в процессе приземлений, при «ловле» в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего спортсмена в заданной позе. Для исключения возникновения травмы при самостоятельном исполнении упражнения юный спортсмен должен овладеть знаниями в области самостраховки. Самостраховка – умение спортсмена самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном это умение падать так, чтобы не получить травму. Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер (преподаватель) должен хорошо знать причины их возникновения, соблюдать правила организации занятий, а также использовать современные методы обучения, помощи и страховки.

#### **Основные антитравматические требования к страховке и оказанию помощи юному спортсмену**

1. Страхующий (тренер) должен отлично знать технику и особенности выполняемых упражнений и так выбрать место для страховки, чтобы в наиболее трудные и опасные моменты иметь возможность оперативно помочь спортсмену.

2. Страховка обладает очень большим эвристическим потенциалом, так как она позволяет выявить сильные и особенно слабые стороны в подготовленности юного спортсмена к выполнению упражнений, чтобы устранить их в целях предупреждения травм.

3. Тренеру следует обязательно учитывать морально-волевые качества и физические возможности каждого занимающегося. Он должен знать индивидуальные особенности характера юного спортсмена, чтобы придать уверенности нерешительному, преду-

предить возможное «передумывание», компенсировать недостатки в технике и физическом развитии.

4. В процессе занятий с женскими и детскими группами необходимо создать условия для мягкого приземления.

5. В процессе групповой страховки каждому юному спортсмену дается конкретное самостоятельное задание.

6. В процессе работы на подвесных лонжах целесообразно создавать постоянные пары занимающихся, которые должны поочередно страховать друг друга. В результате страховки на каждом занятии спортсмены досконально изучают особенности исполнения и поведения своего партнера, что способствует эффекту подготовленности к профилактике травм наряду с эффектом тренированности.

7. Страхующий должен точно знать, как будет действовать спортсмен, а спортсмен – всегда выполнять именно то, что и было запланировано.

8. Надежность страховки – самое главное условие ее действенности для профилактики травм.

У страховки можно выделить негативные (с точки зрения усиления травмоопасности) последствия, которые связаны с важнейшими направлениями устранения опасности травм в процессе выполнения самых травмоопасных элементов у юных спортсменов. Запланированные к изучению спортивно-прикладные акробатические упражнения отрабатываются во время основных тренировок в зале или на свежем воздухе. В зависимости от задач занятия и общего объема нагрузки на акробатические упражнения отводится от 15 до 40 мин. Чтобы сохранить высокую плотность занятия и интерес занимающихся, следует отдавать предпочтение фронтальному методу, использовать взаимное обучение, страховку и помощь.

Тренер или специалист по акробатике, проводящий занятия, должен максимально приближать условия обучения к соревновательной обстановке. Например, танцоры, изучив на матах прием, связанный с перекатом, кувырком или падением, добиваются четкого выполнения его на сцене не только в спокойной обстановке, но и соперничая друг с другом в скорости или количестве повторений. Затем следует переходить к изучению более сложных элементов и разнообразных сочетаний перекатов, кувырков, падений, стоек, переворотов и других упражнений.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Байбаков А. Н. Формирование волевых качеств личности у учащихся в процессе проведения подвижных игр // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания : материалы науч.-практ. семинара. – М., 1982.
2. Белоусов А. И., Днепров С. А. Сознание против страха: о преодолении чувства страха у младших школьников на занятиях физической культурой : моногр. / Урал.-гос. пед. ун-т, физкультур.-оздоровит. центр «Парковый». – Екатеринбург, 1999. – 134 с.

3. Бердяев Н. А. Экзистенциальная диалектика божественного и человеческого // О назначении человека / Н. А. Бердяев. – М., 1993.
4. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. – Воронеж, 1995.
5. Брин В. Б., Вартанян И. А., Данияров С. Б., Захаров Ю. М., Киселев В. И., Кубарко А. И., Кураев Г. А., Лаиге К. А., Малиаренко Ю. Е., Медведев М. А., Панасюк Е. Н., Ткаченко Б. И., Тхоревский В. И. Основы физиологии человека : учеб. для высших учебных заведений : в 2 т. / под ред. акад. РАМН Б. И. Ткаченко. – СПб., 1994. – 2 т. – ISBN-5-86050-055-6.
6. Гориневский В. В. Избр. произведения. Т. 1. – М., 1951.
7. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. – М., 1989.
8. Денисова З. В. Механизмы эмоционального поведения. – М., 1988
9. Зязина Н. А., Николаева Н. О. Девушки в спорте и балете: пищевое поведение, отношение к своему телу, межличностное взаимодействие и личностная компетентность [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 3. – С. 56–68. – (doi: 10.17759/cpse.2016050304).
10. Киселев Ю. Я. К диагностике уровня эмоциональной напряженности в спорте // Тез. докл. на 3 съезде Общества психологов СССР. – М., 1968. – Т. 3. – Вып. 2.
11. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. – Прага, 1983.
12. Конюков Н. И. Словарь-справочник практического психолога. – Воронеж, 1996.
13. Коркина В. П. Спортивная акробатика. – М., 1981.
14. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д : Феникс, 2002.
15. Немов Р. С. Психология. В 2 кн. Кн. 1. – М., 1994.
16. Нечушкин Ю. В., Уляева Л. Г., Раднагурев Б. Б., Уляева Г. Г. Психические состояния и переживания спортсменов в послесоревновательный период // Живая психология. – 2017. – Т. 4. – № 4. – С. 359–368.
17. Попадюха Ю. А., Полтавец Ж. С. Профилактика повреждений позвоночника у спортсменов, специализирующихся на художественной гимнастике, средствами физической реабилитации // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы 2 Междунар. науч.-практ. конф. (Орехово-Зуево, 25 марта 2016 г.). – Орехово-Зуево : Ред.-изд. отд. Гос. гум.-техн. ун-та, 2016. – С. 300–311.
18. Рудик П. А. Психология. – М., 1955.
19. Степанов С. С. Психологический словарь для родителей. – М., 1996.
20. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1989.
21. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.

## REFERENCES

1. Baybakov A. N. Formirovanie volevykh kachestv lichnosti u uchashchikhsya v protsesse provedeniya podvizhnykh igr // Formirovanie volevykh kachestv u uchashcheysya molodezhi v protsesse fizicheskogo vospitaniya : materialy nauch.-prakt. seminar. – М., 1982.
2. Belousov A. I., Dneprov S. A. Soznaniye protiv strakha: o preodolenii chuvstva strakha u mladshikh shkol'nikov na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy : monogr. / Ural.-gos. ped. un-t, fizkul'tur.-ozdorovit. tsentr «Parkovyy». – Ekaterinburg, 1999. – 134 s.
3. Berdyayev N. A. Ekzistentsial'naya dialektika bozhestvennogo i chelovecheskogo // O naznacheni cheloveka / N. A. Berdyayev. – М., 1993.
4. Bleykher V. M., Kruk I. V. Tolkovyy slovar' psikhiatricheskikh terminov. – Voronezh, 1995.
5. Brin V. B., Vartapyan I. A., Daniyarov S. B., Zakharov Yu. M., Kiselev V. I., Kubarko A. I., Kuraev G. A., Laige K. A., Malyarenko Yu. E., Medvedev M. A., Panasyuk E. N., Tkachenko B. I., Tkhorovskiy V. I. Osnovy fiziologii cheloveka : ucheb. dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy : v 2 t. / pod red. akad. RAMN B. I. Tkachenko. – SPb., 1994. – 2 t. – ISBN-5-86050-055-6.
6. Gorinevskiy V. V. Izbr. proizvedeniya. T. 1. – М., 1951.
7. Grimak L. P. Rezervy chelovecheskoy psikhiki. – М., 1989.
8. Denisova Z. V. Mekhanizmy emotsional'nogo povedeniya. – М., 1988
9. Zyzina N. A., Nikolaeva N. O. Devushki v sporte i balette: pishchevoe povedenie, otnoshenie k svoemu telu, mezhlchnostnoe vzaimodeystvie i lichnostnaya kompetentnost' [Elektronnyy resurs] // Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya. – 2016. – Т. 5. – № 3. – S. 56–68. – (doi: 10.17759/cpse.2016050304).
10. Kiselev Yu. Ya. K diagnostike urovnya emotsional'noy napryazhennosti v sporte // Tez. dokl. na 3 s"ezde Obshchestva psikhologov SSSR. – М., 1968. – Т. 3. – Vyp. 2.
11. Konechnyy R., Boukhal M. Psikhologiya v meditsine. – Praga, 1983.
12. Konyukov N. I. Slovar'-spravochnik prakticheskogo psikhologa. – Voronezh, 1996.
13. Korkina V. P. Sportivnaya akrobatika. – М., 1981.
14. Menkhin Yu. V., Menkhin A. V. Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika. – Rostov n/D : Feniks, 2002.
15. Nemov R. S. Psikhologiya. V 2 kn. Kn. 1. – М., 1994.
16. Nechushkin Yu. V., Ulyayeva L. G., Radnaguruev B. B., Ulyayeva G. G. Psikhicheskie sostoyaniya i perezhivaniya sportsmenov v poslesorevnovatel'nyy period // Zhivaya psikhologiya. – 2017. – Т. 4. – № 4. – S. 369–368.
17. Popadyukha Yu. A., Poltavets Zh. S. Profilaktika povrezhdeniy pozvonochnika u sportsmenok, spetsializiruyushchikhsya na khudozhestvennoy gimnastike, sredstvami fizicheskoy reabilitatsii // Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy reabilitatsii : materialy 2 Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Orekhovo-Zuevo, 25 marta 2016 g.). – Orekhovo-Zuevo : Red.-izd. otd. Gos. gum.-tekhn. un-ta, 2016. – S. 300–311.
18. Rudik P. A. Psikhologiya. – М., 1955.
19. Stepanov S. S. Psikhologicheskii slovar' dlya roditeley. – М., 1996.
20. Freyd Z. Psikhologiya bessoznatel'nogo. – М., 1989.
21. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. – М., 2000.